

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «30» августа 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Л.С. Козлова
Приказ № 160-ОД
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Разноуровневая

туристско-краеведческой направленности

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень программы: стартовый, базовый

Возрастная категория: 10 -14 лет

Состав группы: 10-12 чел.

Срок реализации: 3 года

ID-номер программы в Навигаторе: 29015

Составитель:
Фомич Юлия Васильевна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Ставрополь,

2024 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

«Если бы все в мире заботились друг о друге, как это делают люди на тропе, и если бы каждый подходил к каждому дню с такой же надеждой и оптимизмом, как и туристы, мир был бы лучше».

Дж.Таллис

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет туристско-краеведческую **направленность**, является одним из основных звеньев образовательно–воспитательной системы и рассчитана, в том числе на индивидуальное дистанционное обучение.

Данная программа является модифицированной, дополненной и адаптированной к новым условиям образовательной среды. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации и с Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего и основного общего образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Уставом и локальными актами Ставропольского Дворца детского творчества, календарным учебным графиком на текущий учебный год.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся.

Программа предполагает интеграцию с естествознанием, математикой и социальной практикой.

Занятия в туристско-краеведческих объединениях: способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

В ходе образовательного процесса в объединении проводятся педагогические наблюдения и исследования мотивации посещения обучающимися объединения.

Новизна программы. Наш двадцать первый век, далеко шагнувшего вперед технического прогресса, принес с собой множество негативных факторов, влияющих на здоровое развитие детей и подростков, поэтому составляющей программы по туризму и краеведению стал Здоровый Образ Жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу здоровьесберегающих методик и технологий, ведущих обучающихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности обучающихся объединения.

Настоящая программа предполагает переход к индивидуальному, в том числе дистанционному обучению в системе дополнительного образования с целью расширения возможностей учащихся к осуществлению обучения и развитию творческой деятельности, адаптации процесса обучения к новой образовательной среде и условиям.

Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Актуальность программы. В связи с модернизацией российского образования, направленной на единение учебного и воспитательного процесса в образовательных учреждениях, назрела острая необходимость совмещения высоких показателей с духовно-нравственным формированием личности подрастающего поколения.

В современных условиях реализации образовательного процесса появляется возможность перевода большей части работы в электронный формат: ведение документации, заполнение различных дневников, участие в онлайн соревнованиях и марафонах, организация и проведение тестирований (том числе в форматах онлайн и офлайн).

Данная модель (единое образовательное пространство) уже сейчас действенна в учреждениях дополнительного образования детей. Во главе единого образовательного пространства, которое направлено, прежде всего, на формирование качеств личности, помогающих обучающемуся в приобретении системы знаний, учитывая

- желание обучающегося;
- его базовую подготовленность;
- мотивационную устойчивость к выбранному направлению;
- особенности психофизического развития;
- запросов и потребностей социума;
- реальных возможностей учреждения,

В деятельности, предоставляемой учреждениями дополнительного образования, ведущую роль играют отношения творческого содружества обучающихся и педагогов, а отношения развивающего товарищеского обучения – вспомогательную, то есть образование идет через воспитание. Такая система отношений обучающегося и тренера позволяет преодолеть регрессивный тип воспитательных отношений, свойственный школе, повышая тем самым статус учреждения дополнительного образования и личностный потенциал обучающихся.

Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой края, социально-психологическими потребностями обучающихся. Она является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования устойчивого желания обучающихся вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации в социуме через социализацию, строящуюся на

- Укрепление своего здоровья и стремление вести здоровый образ жизни;
- повышение образовательного уровня в общеобразовательной школе для большей результативности;
- занятости обучающегося в объединении, позволяющей ему уйти от неблагоприятной среды, оградив себя тем самым от праздной жизни, которая ведет к правонарушениям;

Участие обучающихся объединения в досуговых мероприятиях позволяет, с одной стороны через смену рода деятельности, оградить их от замкнутости круга общения, с другой, - повышает возможность сформировать, помимо профессиональных задатков, коммуникативно-личностные качества также необходимые для адаптации в социуме.

Таким образом, программа не только значима и актуальна, она еще и перспективна и востребована. Постепенное формирование у подростков профессиональных навыков позволяет, с одной стороны, закрепить желания обучаться в данном объединении, а с другой – связать свою жизнь с деятельностью, где понадобятся знания по туризму и краеведению. Более того, обучающиеся не ведут обособленный образ жизни, а чувствуют себя частью большого коллектива, где участвуют в мероприятиях.

Данная программа отличается от уже существующих комплексностью, универсальностью, дифференцированностью и практической пользой от получаемых навыков в повседневной жизни каждого ребенка. Применением широкого спектра методов дистанционного обучения.

Педагогическая целесообразность подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения.

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы кото-

рых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самым занятием.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско - краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Региональный компонент. Ставропольский край в силу геополитического и географического расположения имеет свои особенности: на его территории проживает более 35 национальностей, сохранивших свои духовные и культурные традиции. Нашими географическими соседями являются Грузия, Кабардино-Балкария, Северная Осетия, Чечня, Дагестан, Калмыкия, Адыгея. Народы, исторически проживая на одной территории, заимствуют элементы культуры друг у друга. Наиболее благоприятные условия для изучения традиций складываются в детском многонациональном коллективе. Здесь дети раскрывают в совместной творческой деятельности духовное и культурное наследие своих семей, узнают этнические особенности быта, исследуя родословную семьи, передавая в изделиях национальный колорит. Со времен Екатерины II наш край является южным форпостом России. До сих пор казачество - основной носитель культуры на Ставрополье, включающий все рациональные элементы быта и костюма окружающих народов.

Характеристика обучающихся. Программа рассчитана на учебную группу численностью 10 -12 человек, входящих в объединение и сформированных по возрастному принципу в зависимости от уровня начальной и спортивной подготовки. В объединении «Спортивный туризм» зачисляются дети от 10 до 14 лет включительно, имеющие медицинское разрешение. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными. Для оказания положительного влияния физических нагрузок на растущий организм обучающихся необходимо контролировать выполнение физических упражнений на выносливость, переключая внимания с одного упражнения на другое.

Психолого-педагогическое сопровождение

Психологические процессы возраста (10-14лет) находятся в стадии совершенствования: происходят важные процессы, связанные с перестройкой памяти - активно начинает развиваться логическая память, которая в период развития подростка становится основной, - наряду с произвольной и опосредованной. В этот период исследователями отмечается прирост продуктивности непосредственного и одновременное увеличение опосредованного запоминания, что является одним из условий занятий туризмом.

С точки зрения развития общих и специальных способностей в подростковом и раннем юношеском возрасте (10-14 лет) можно отметить следующее: в учении формируются общие интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление.

В общении формируются и развиваются коммуникативные способности, включающие умения вступать в контакт с незнакомыми людьми. Добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей. В труде идет активный процесс становления тех практических умений и навыков, которые в будущем понадобятся для совершенствования профессиональных способностей.

В развитии мышления характерной чертой подросткового и юношеского возраста является психологическая готовность и фактическая способностью к различным видам учения. Этот возраст отличает склонность к экспериментированию, тяга к самостоятельности и оригинальности мышления. Наблюдается повышенная интеллектуальная активность подростков, их выраженное стремление проникнуть в суть вещей. Предметно-познавательные интересы детей этого возраста за пределами школьной программы. Они избирательны и самостоятельны в обучении.

Опыт показывает, что если в этом возрасте не дать возможность ребенку заняться каким – либо делом серьезно и заинтересованно, то вряд ли можно рассчитывать на выработку у него хороших профессиональных умений или просто практических навыков, которые помогут самоопределиться и адаптироваться в окружающем мире.

Учитывая психофизиологические особенности обучающихся этого возраста, программа предусматривает развитие профессиональных умений и навыков, характерных специфике работы и формированию определенного уровня интеллекта, так как без достаточно высокого уровня общего интеллектуального развития немислимы значительные успехи в любой «взрослой» деятельности.

Большое место в программе занимает развитие специальных способностей обучающихся, являющихся базой для множества видов разнообразной профессиональной деятельности.

Объем и срок реализации программы. Срок реализации программы – 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 864 часа. Количество учебных часов: 1 год обучения – 216 часов, 2 и 3 годы обучения – по 324 часа каждый.

Формы обучения и режим занятий. Форма обучения – очная, групповая. В 1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа, 2 и 3 годы обучения – 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин., перерыв между занятиями - 10 минут.

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Для дистанционного обучения пе-

дагог использует программные средства, которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому.

Образовательная программа предусматривает следующие **формы проведения занятий**: проведение походов выходного дня (ПВД) по культурно-историческим и природным памятникам малой Родины, учебно-тренировочных сборов и походов (УТС), участие в городских и краевых соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, работу в спортивном зале и на тренировочном полигоне. Такие формы проведения занятий позволяют отработать умения и двигательные навыки, получить дополнительные знания, накопить опыт для участия в альпиниадах, соревнованиях по альпинизму и туризму.

Занятие по типу может быть комбинированным, новых знаний, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, итоговым, тренировочным и др.

Основной формой проведения занятий в спортивном туризме являются занятия, которые условно подразделяются на следующие типы: учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. На этих занятиях, соответственно, происходит начальное обучение основам краеведения, топографии и ориентирования, основным приемам и способам передвижения и преодоления различных форм горного рельефа, отрабатываются навыки работы со снаряжением. В дальнейшем происходит отработка технических приёмов и совершенствование полученных умений и навыков, техники и тактики в период подготовки к соревнованиям.

Предусмотрено использование **дистанционных образовательных технологий** при реализации дополнительной общеобразовательной программы. На основании приказа Министерства образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Дистанционное обучение осуществляется с использованием методов и форм дистанционного обучения, которые создают основу для определения моделей и систем дистанционного обучения:

- видеолекции (off-line и On-line – видеолекция), мультимедиа-лекции. - интерактивные компьютерные видеолекции с демонстрацией слайдов;
- семинары с использованием on-line технологий;
- off-line консультации проводятся преподавателем с помощью электронной почты или в режиме телеконференции и составляют около половины времени, отводимого учебным планом на консультации.

В процессе работы используются обмен мгновенными сообщениями и голосовой связи WhatsApp, Телеграмм, которое объединяет видеоконференции, онлайн-встречи, чат и мобильную совместную работу, Skype— бесплатное проприетарное программное обеспечение с закрытым кодом, обеспечивающее текстовую, голосовую и видеосвязь через Интернет между

компьютерами.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью является создание комфортных условия для получения знаний, приобретения умений и развития навыков в новых образовательных условиях. Важным фактором становится контроль непрерывности образовательного процесса в новых социально-гигиенических условиях развития общества

Цель: сформировать полноценную психически, всесторонне развитую и физически здоровую личность, способную к саморазвитию и самоопределению в социуме через:

- знакомство обучающихся объединения с основами знаний о туристско-краеведческой деятельности;
- усвоение знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе;
- учебные походы первой и второй категории сложности;
- выполнение нормативов первого разряда по туризму.
- сформированность у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
- социальную адаптированность подростков в современном социуме;
- сформированность эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.

Задачи:

Обучающие – овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками, необходимыми для пешего перехода первой и второй категорий сложности и участия в соревнованиях по ориентированию в соответствии с требованиями класса массовых разрядов в своей возрастной группе. Выработать у обучающихся навыки самостоятельной работы с картой и компасом.

Воспитывающие – воспитывать уважительное отношение к окружающим посредством соблюдения норм и правил индивидуальной защиты и создания комфортной безопасной среды для процесса обучения;

формировать коммуникативно – личностные отношения в детском коллективе через коллективную совместную деятельность.

Развивающие – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся посредством формирования потребности к здоровому образу жизни. Развитие у обучающихся стремления к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение, то есть формирование личности обучающегося основывается на психологических блоках в следующей последовательности: «личность», «мир», «идеал», «разум», «смысл», «свобода» и «сопричастность».

Данная программа отличается от уже существующих применением широкого спектра методов дистанционного обучения. Так же она приведена в соответствие с современными требованиями, в ней переработаны некоторые прежние подходы и положения программы, учтены рекомендации новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания, развития и адаптации детей к реалиям современной жизни.

Детское объединение по форме организации учебного процесса является группой.

Программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребенка в образовательном процессе. К реализации программы привлечена психологическая служба Дворца, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

Программа предполагает овладение знаниями, умениями и навыками в области техники туристических походов, топографии и ориентировании, организации туристского быта, элементарной медицины, краеведения, которые создают условия для самоопределения обучающихся в социуме.

Обязательным разделом программы является спортивное ориентирование на местности с компасом и картой. Ориентирование - необходимый и обязательный элемент действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием совершенствует умения обучающихся передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. Ориентирование носит также большой оздоровительный потенциал – занятия, как правило, проходят на открытом воздухе, в лесной зоне. Сочетание туризма и ориентирования имеет огромное значение для формирования таких способностей обучающихся, как умение принимать верные решения в сложных жизненных ситуациях. Соединение в одном спортивном маршруте коллективных и индивидуальных действий обучающихся позволяет педагогу формировать умение подростков жить и трудиться как в коллективе, так и самостоятельно; умение принимать нужные решения в сложных условиях жизни и нести за них личную ответственность.

Воспитание, обучение и развитие - происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях маршрута способствует приобретению необходимого социального опыта, опыта личностных и общественных отношений, формирует качества демократического самоутверждения.

Учебные группы по своему составу смешанные. Дозировка физической нагрузки учитывается в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся (девочек и мальчиков) при планировании и проведении практических занятий и походов выходного дня.

Воспитательная работа строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Она направлена на формирование у детей гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека. Обучающиеся принимают активное участие в выставках, посвященных дню Победы, дню освобождения Ставрополя от немецких захватчиков, экологических десантах, экскурсиях по городу, краю, изучают памятники природы.

Все это способствует самоутверждению подростков, гармоничному развитию личности, адаптации подростков в жизни.

- здоровьесберегающие:

реализуются в проведении бесед по охране здоровья, изучении влияний неблагоприятных факторов на организм, оказании первой помощи в экстремальных ситуациях, в походах, на экскурсиях, в быту; правилах дорожного движения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебно-тематический план
1 год обучения - 216 часов

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	<i>Основы туристской подготовки.</i>	38	12	26	Беседа
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Беседа
1.2	Воспитательная роль туризма	4	2	2	Работа с карточками
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Беседа
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2	Тестирование
1.5	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Беседа
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1	Задания на сообразительность
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	Ролевая игра
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	Тестирование
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2	Беседа

1.10	Подведение итогов похода	4	2	2	Задания на карточках
1.11	Проверка уровня знаний и умений	24	1	23	Сдача нормативов
2	<i>Топография и ориентирование</i>	32	13	19	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Беседа
2.2	Условные знаки	4	2	2	Беседа
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	Тестирование
2.4	Компас, работа с компасом	2	1	1	Задания на карточках
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	Математические задачи
2.6	Способы ориентирования	4	2	2	Беседа
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Проверка уровня знаний и умений	12	4	8	Сдача нормативов
3	<i>Краеведение.</i>	24	10	14	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	4	-	Беседа
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	2	6	Викторина
3.3	Изучение района путешествия	6	2	4	Беседа
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памят-	6	2	4	Чтение докладов

	ников культуры				
4	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	24	10	14	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Беседа
4.2	Походная медицинская аптечка	6	4	2	Викторина
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Тестирование
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений	8	2	6	Сдача нормативов
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	98	8	90	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	6	6	-	Беседа
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Проверка уровня знаний и умений	2	2	-	Сдача нормативов
5.3	Общая физическая подготовка	34	-	34	Сдача нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	56	-	56	Соревнования, сдача разрядных нормативов
	Всего	216	53	163	

Содержание программы

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды спортивного туризма: пешеходный, конный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Туристские нормативы, разряды и звания. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», «Школа Безопасности», «Юный Спасатель», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественнополезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий по спортивному туризму. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправ.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования в качестве участников.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и спортсменов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ори-

ентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практические занятия

Ведение дневника спортсмена.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гиб-

кости, на растягивание и расслабление мышц. Работа с туристским снаряжением. Техника и тактика спортивного туризма. Организация и прохождение этапов дистанции-пешеходной, дистанции-пешеходной-связки, дистанции-пешеходной-группы.

Учебно-тематический план 2 год обучения - 324 часа

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	<i>Основы туристской подготовки.</i>	46	11	35	
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	Беседа
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	3	3	Беседа
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Викторина
1.4	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	1	5	Тестирование
1.5	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	1	7	Беседа
1.6	Подведение итогов похода	7	2	5	Чтение докладов
1.7	Проверка уровня знаний и умений. Участие в соревнованиях.	6	1	5	Сдача нормативов
2	<i>Топография и ориентирование</i>	66	18	48	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Беседа
2.2	Условные знаки	9	3	6	Тестирование
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	3	Викторина

2.4	Компас, работа с компасом	4	1	3	Работа с карточками
2.5	Измерение расстояний	6	3	3	Математические задачи
2.6	Способы ориентирования	13	4	9	Тестирование
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Проверка уровня знаний и умений	30	6	24	Сдача нормативов
3	<i>Краеведение.</i>	30	9	21	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	3	-	Беседа
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	3	6	Викторина
3.3	Изучение района путешествия	6	3	3	Беседа
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	12	-	12	Беседа
4	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	33	12	21	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	3	3	Викторина
4.2	Походная медицинская аптечка	6	3	3	Беседа
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9	3	6	Тестирование
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка	12	3	9	Сдача нормативов

	уровня знаний и умений				
5	Общая и специальная физическая подготовка.	149	9	140	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	-	Беседа
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Проверка уровня знаний и умений	12	6	6	Сдача нормативов
5.3	Общая физическая подготовка	70	-	70	Сдача нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	70	-	70	Сдача разрядных нормативов
	Всего	324	59	265	

Содержание программы

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.4. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.5. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Обработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.7. Туристские соревнования

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препят-

ствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамо-

метрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Работа с туристским снаряжением. Техника и тактика спортивного туризма. Организация и прохождение этапов дистанции-пешеходной, дистанции-пешеходной-связки, дистанции-пешеходной-группы.

Учебно-тематический план

3 год обучения – 324 часа

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	<i>Основы туристской подготовки.</i>	46	11	35	
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	Беседа
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	3	3	Беседа
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Викторина
1.4	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	1	5	Тестирование
1.5	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	1	7	Беседа
1.6	Подведение итогов похода	7	2	5	Чтение докладов
1.7	Проверка уровня знаний и умений. Участие в соревнованиях.	6	1	5	Сдача нормативов
2	<i>Топография и ориентирование</i>	66	18	48	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Беседа
2.2	Условные знаки	9	3	6	Тестирование
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	3	Викторина
2.4	Компас, работа с компасом	4	1	3	Работа с карточками
2.5	Измерение расстояний	6	3	3	Математические задачи
2.6	Способы ориентирования	13	4	9	Тестирование
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Проверка уровня знаний и умений	30	6	24	Сдача нормативов
3	<i>Краеведение.</i>	30	9	21	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	3	-	Беседа
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	3	6	Викторина
3.3	Изучение района путешествия	6	3	3	Беседа
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памят-	12	-	12	Беседа

	ников культуры				
4	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	33	12	21	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	3	3	Викторина
4.2	Походная медицинская аптечка	6	3	3	Беседа
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9	3	6	Тестирование
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений	12	3	9	Сдача нормативов
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	149	9	140	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	-	Беседа
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Проверка уровня знаний и умений	12	6	6	Сдача нормативов
5.3	Общая физическая подготовка	70	-	70	Сдача нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	70	-	70	Сдача разрядных нормативов
	Всего	324	59	265	

Содержание программы

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемую маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.4. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.5. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.7. Туристские соревнования

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных рас-

стояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Работа с туристским снаряжением. Техника и тактика спортивного туризма. Организация и прохождение этапов дистанции-пешеходной, дистанции-пешеходной-связки, дистанции-пешеходной-группы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты. По итогам обучения, обучающиеся будут уметь с помощью педагога и родителей:

- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием изучаемого материала;
- проектировать, принимать и ставить учебную цель и задачу; использовать общие приёмы планирования достижения поставленной цели;
- выбирать вид чтения в зависимости от цели;
- находить и извлекать необходимую информацию из различных источников;
- адекватно оценивать результаты своей деятельности, собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

Уметь осознанно строить сообщения в устной форме, описывая результаты своих наблюдений и исследований;

- передавать информацию устными способами.
- осуществлять смысловое чтение;
- работать в группе, выполняя различные социальные роли;
- выражать свои мысли и убеждения, формулируя собственное мнение и позицию; строить монологичное высказывание;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; строить понятные для партнёра высказывания;
- слушать собеседника.

Личностные результаты.

-сознательность и ответственность подростка в вопросах личной и общественной безопасности.

-отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Предметные результаты.

-овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях, владение навыками ориентирования на местности, специальными спортивно-туристическими навыками, ведении краеведческих наблюдений,

-владение приемами оказания первой помощи.

Контроль круглогодичной начальной и спортивной подготовки юных туристов заключается в повышении уровня туристско-краеведческих знаний, физической, тактико-технической и морально- психологической подготовки, контроль за которыми осуществляется путем промежуточных аттестаций в течение учебного года и теоретического зачета за год. Итоговым ре-

результатом по уровням обучения являются выполнение разрядных норм на 1 юношеский, 3-й и 2-ой спортивный разряд на соревнованиях по спортивному туризму. Другой прогнозируемый результат в сфере профессиональной подготовки – овладение профессиональными приемами и навыками, которые помогут детям при выборе будущей профессии. Умение проведения поисково-спасательных работ в системе МЧС, эколого-краеведческих наблюдений, геолого-географических исследований и других направлений деятельности.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжительность каникул
1	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
2	36	3	135 мин (3 ч)	324	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
3	36	3	135 мин (3 ч)	324	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация процесса образования строится с использованием таких технологий как личностно-ориентированное и развивающее обучение с направленностью на развитие творческих качеств личности, игровая, здоровьесберегающая, технологии мастерских, индивидуального и дифференцированного обучения и др. Реализация игровых приемов и ситуаций происходит практически на каждом занятии. В систему игр входят игры обучающие, познавательные, воспитательные, развивающие, профориентационные и психологические. Игры в среднем школьном возрасте способствуют самоутверждению, имеют юмористическую окраску, ориентированы на речевую деятельность.

Деятельность детского объединения строится по методике коллективной творческой деятельности (КТД) (для команд, отрядов, групп переменного состава).

Конкретные методы, используемые при реализации программы:

в обучении - практический (различные упражнения с моделями, с игровым материалом транспортных средств, изготовление макетов, практическая работа в музеях, библиотеках); наглядный; словесный (как ведущий – инструктаж, беседы, разъяснения); работа с книгой (в основном чтение, изучение, составление плана); видеометод (просмотр, обучение) и другие.

в воспитании - методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример); методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения); методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия (словесные, наглядные, практические, устное изложение, показ видеоматериалов, иллюстраций, тренинг, беседа, объяснение, показ педагогом приёмов исполнения, вокальные упражнения, анализ текста, наблюдение, тренировочные упражнения, анализ структуры, музыкального произведения, работа по образцу, лабораторные работы и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

- исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Занятие по типу может быть комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, репетиционным, тренировочным и др.

Педагогический мониторинг включается в методическое обеспечение. Дается характеристика отслеживания и оценивания образовательных результатов, указываются уровни, формы, этапы и способы учета знаний, умений и критерии, по которым оцениваются полученные знания, умения и навыки; возможные варианты оценки личностных качеств обучающихся.

На основании статьи 3.18.4 Устава Дворца уровень подготовленности обучающихся в рамках конкретной дополнительной общеразвивающей программы определяется путем проведения аттестации обучающихся в соответствии с Положением об аттестации обучающихся.

Отслеживание образовательных результатов может осуществляться по следующим направлениям.

Внутренний мониторинг - проведение педагогом вводного, тематического, рубежного, итогового контроля в форме различных зачетных работ в соответствии со спецификой объединения и определение уровня освоения обучающимися образовательных программ (высокий, оптимальный и допустимый).

Внешний мониторинг - фиксирование результативности участия обучающихся в конкурсах, конференциях, соревнованиях различного уровня, который может быть представлен в виде таблицы или портфолио.

Программа предусматривает сотрудничество с социально-психологической службой, которая проводит наблюдения и отслеживание.

Тренинг способствует формированию и развитию личностных качеств: наблюдательности, внимательности, способности к аналитической деятельности, общительности, ответственности, общей чувствительности к окружающему миру, людям и самому себе, креативности, уверенности в себе, а также лидерских качеств.

Критериями выполнения программы служат: стабильный интерес учащихся к освоению данной программы, творческие достижения, активность в занятиях, поиск тем для самостоятельного изучения (исследования). Масовость и активность участия детей в мероприятиях по данной направленности. Результативность по итогам городских, краевых и всероссийских конкурсов. Проявление самостоятельности в творческой деятельности.

Эффективность оценивается по сформированности духовно-нравственных качеств личности, высокому уровню мотивации обучающихся к занятиям спортивным туризмом, по уровню развития творческих способностей, по активности участия в выставках, конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях, туристских слетах, по стилю работы и профессиональному самоопределению детей. Дипломы и награды являются стимулирующим компонентом в обучении детей и подвигают многих из них продолжать профессиональное обучение в специализированных учреждениях, колледжах и факультетах ВУЗов.)

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оснащённом спортивном зале и кабинете, укомплектованном методическими, дидактическими и техническими средствами. Предполагает наличие у команды необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; схемы; топографические и спортивные карты; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение и оборудование для занятия альпинизмом. К программе прилагается большое количество дидактического и наглядного материала, методразработки и др.

Кадровое обеспечение программы

Программа «Спортивный туризм» реализуется педагогом дополнительного образования Фомич Юлией Васильевной имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы. Эффективность процесса обучения отслеживается в системе разнообразных срезов и форм аттестаций.

Начальная аттестация. Входной контроль (тематическая практическая работа).

Промежуточная аттестация (соревнования по спортивному туризму, участие в обязательных соревнованиях).

Итоговая аттестация (участие в соревнованиях, походах разного уровня и др.). Результаты деятельности обучающихся заносятся в личные портфолио либо дневники спортсменов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	- физическое совершенствование обучающихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; - участие в соревнованиях и походах.	3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; проявляет желание учиться.	начальные промежуточные итоговые	Беседа тест анкетирование Сдача нормативов
		2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически ; желание учиться есть, но периодически ослабевает.		
		1 балл(низкий уровень)–нет потребности в здоровом образе жизни; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.		
Метапредметные результаты	Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога. - проговаривать последовательность действий - высказывать своё	3 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать	начальные промежуточные итоговые	Игра тест соревнование эстафета тренировка в группе

	<p>предположение (версию) - работать по предложенному педагогу плану. - отличать верно выполненное задание от неверного. совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей. - донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). - слушать и понимать речь других. - совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им.</p>	<p>решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели;</p>		
		<p>2 балла (средний уровень) - для поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.</p>		
		<p>1 балл (низкий уровень) - работу выполняет по принуждению руководителя; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.</p>		
<p>Предметные результаты</p>		<p>3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.</p>	<p>начальные промежуточные итоговые</p>	<p>игра тест соревнование индивидуальные спортивные задания</p>
	<p>- работать со снаряжением, его видами, взаимозаменять; - взаимодействовать в спортивной группе, в коллективе. - участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.</p>	<p>2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или пе-</p>		

		рестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей, или педагога.		
		1балл (низкий Уровень освоения максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личноно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в слетах, туристских конкурсах и соревнованиях.

Для плодотворной работы объединения необходимо:

- помещение, отвечающее санитарно – гигиеническим нормам с необходимым инвентарем;

- разработки занятий, игр, бесед, походов, конкурсных соревнований и т. д.;
- демонстративный и раздаточный материал по каждой теме занятий;
- личное и групповое снаряжение;
- медицинская аптечка.

СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО- ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога:

1. Гаазов В. ЛецМ. Город Ставрополь и его окрестности. 2015 г. -1000 с.
2. Журналы «Мир музея», «Туризм», «ЮНЕСКО», «Музееведение».
3. Филатова М.Н. Внеурочная деятельность учащихся как средство достижения личностных и метапредметных результатов в условии реализации ФГОС // Молодой ученый. 2015. № 16 (96)
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005г.г. – М.: Со-

ветский спорт, 2002. – 376 с.

5. Кульшарипова З.К. Спортивный туризм, как форма педагогического воспитания детей и подростков в системе школьного краеведения / З.К. Кульшарипова, Б.Ч. Жалмагамбетова, Б. Жакубалдинова, Г. Карменова // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. – 2017.

6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: «Владос», 2000. - 150 с.

7. Туризм краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей М.: ФЦДЮДТиК, 2014. - 228 с.

8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) М.: ФЦДЮТДиК, 2008. – 312 с.

9. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. М.: ИСВ РАО, 2011 – 352 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Для обучающихся:

1. Григорьев Д. Н. Поликультурное воспитание подростков в детском международном центре: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Григорьев Дмитрий Николаевич. – Вел. Новгород, 2015. – 26 с. ;

2. Зоричева Н. М. Управление развитием сферы услуг детского отдыха: автореф. дис. ... канд. экон. наук / Зоричева Надежда Михайловна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. экон. ун-т]. – СПб. 2014. – 17 с..

3. Александрова, А.Ю. Международный туризм / А.Ю. Александрова. - М.: Аспект пресс, 2015. - 470 с.

4. Энциклопедия туриста. - М., 2003. 548 с

5. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017. - 337 с.

6. Окслэйд, К. Скалолазание / К. Окслэйд. - М.: Мнемозина, 2018. - 940 с.

7. Оргина Е. В. Формирование системы управления детским оздоровительным туризмом в Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. экон. наук / Оргина Елена Васильевна; [Место защиты: Соч. гос. ун-т]. - Сочи, 2012. - 26 с.

8. Панченко С. И. Отдых и оздоровление детей в условиях рынка: тенденции развития // Нар. образование. — 2015. — № 2. — С. 13-17.

9. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТДиК

Для родителей:

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе.

М.: ЦДЮТДиК МО РФ, 2002. – 160 с.

2. Данилков А. А. Детский оздоровительный лагерь: организация и деятельность, личность и коллектив: монография / А. А. Данилков, Н. С. Данилкова; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Новосибирский гос. пед. ун-т". – Новосибирск: ГОУ ВПО "Новосибирский гос. пед. ун-т", 2010. – 220 с.
3. Зоричева Н. М. Управление развитием сферы услуг детского отдыха: автореф. дис. ... канд. экон. наук / Зоричева Надежда Михайловна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. экон. ун-т]. – СПб, 2014. – 17 с..
4. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие М.:ФЦДЮТиК, 2008. – 292с
5. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря / Департамент образования, науки и молодежной политики Воронеж. обл.; [Фролов В. В.]. – Воронеж: Департамент образования, науки и молодежной политики Воронеж. обл., 2012. – 201 с.
6. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. / Автор-составитель Маслов А.Г., изд.второе,дополненное-М.: ЦДЮТ и К- 150 с.
7. Орловская областная станция юных туристов вчера, сегодня, завтра... - Орёл, ООО ПФ «Каптуш», 2012. – 188 с.
Словарь юного туриста. М., ЦДЮТ, 2003. - 76с.
8. Старовойтенко О.А. Теория туризма. – М.: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2012. – 800 с.
9. Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися, 2004. – 40 с.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

Список образовательно- информационных ресурсов

1. <http://www.kadis.ru/texts/index.phtml?id=40197>
Глобальный этический кодекс туризма /Одобен на Генеральной ассамблее Всемирной туристской организации в Сантьяго (Чили) 1 октября 1999 г.
2. http://www.rostourunion.ru/pages/rus/proekty_v_rst/megdnarodnye_pravo_vye_akti/gaagskaya_deklaraciya_po_turizmu/
Гаагская декларация по туризму /Принята 14 апреля 1989 г.
3. http://www.rostourunion.ru/pages/rus/proekty_v_rst/megdnarodnye_pravo_vye_akti/direktiva_coveta_evropeyiskogo_ekonomicheskogo_soobschestva_o_puteshestviyah_otpuskakh_i_poezdках_vklyuchayuschih_vse/
Директива Совета европейского экономического сообщества о путешествиях, отпусках и поездках, включающих все от 13 июня 1990 г. № 90/314/ЕЕС (Люксембург)
4. http://www.businesspravo.ru/Docum/DocumShow_DocumID_33268.html
Манильская декларация по мировому туризму /Принята Всемирной конференцией по туризму, проходившей в Маниле (Филиппины) с 27 сентября по 10 октября 1980 года.
5. http://www.2r.ru/laws/meg_gost_prav.htm
Международные гостиничные правила /Одобрены Советом Международной гостиничной ассоциации 2 ноября 1981 (г. Катманду, Непал)

6. http://www.businessrest.ru/content/document_r_6C0D48C3-F920-483E-8221-12D4A256CD18.html

Франкфуртская таблица по снижению цен за туристические поездки (Рекомендуемые Европейским туристским правом нормы выплаты компенсаций туристам, если фирма не предоставила какие-либо заказанные услуги)

7. http://www.businesspravo.ru/Docum/DocumShow_DocumID_146629.html
Хартия туризма /Одобрена в 1985 году на VI сессии Генеральной ассамблеи Всемирной туристской организации

8. <http://unwto.org/>

Всемирная туристская организация - World Tourism Organisation

9. www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России;

10. www.extremal.ru - объединенный туристский сервер России;

11. tmmoscow.ru Туризм спортивный в Москве и России;

12. <https://vk.com/tmmoscow> Туристское многоборье;

13. <http://tmmoscow.ru/> Туризм спортивный в Москве и России.